

Promosi Kesehatan Gizi di Lingkungan Sekolah

Sariana*¹, Putri Azahra², Muh Nur Zaky Adzan³, Nur Fadillah Putri Fajar⁴, Laode Ahmad Riyadi⁵

¹²³⁴⁵Universitas Islam Makassar, Makassar, Indonesia

*sariana.dty@uim-makassar.ac.id

ABSTRACT

Nutritional health promotion in schools is a strategic effort to form healthy living behaviors from an early age. This article discusses the importance of nutrition education, the role of schools as agents of change, and effective strategies in implementing nutritional health promotion. The methods used are literature studies and field observations in several secondary schools. The results of the study indicate that the integration of nutrition education in the curriculum, the involvement of healthy canteens, and routine nutrition campaigns contribute positively to increasing students' awareness and behavior towards consuming healthy foods. This study recommends strengthening healthy school policies and teacher training to support the sustainability of school nutrition programs.

Keywords: Nutrition; Health Promotion; Nutrition Education

ABSTRAK

Promosi kesehatan gizi di sekolah merupakan upaya strategis untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Artikel ini membahas pentingnya edukasi gizi, peran sekolah sebagai agen perubahan, serta strategi efektif dalam penerapan promosi kesehatan gizi. Metode yang digunakan adalah studi literatur dan observasi lapangan di beberapa sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi edukasi gizi dalam kurikulum, keterlibatan kantin sehat, serta kampanye gizi rutin berkontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran dan perilaku siswa terhadap konsumsi makanan sehat. Penelitian ini merekomendasikan penguatan kebijakan sekolah sehat dan pelatihan guru untuk mendukung keberlanjutan program gizi sekolah.

Kata Kunci: Gizi; Promosi Kesehatan; Edukasi Gizi

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tumbuh kembang dan prestasi belajar anak usia sekolah. Dalam masa pertumbuhan, anak-anak memerlukan asupan nutrisi yang seimbang agar dapat menjalani aktivitas belajar dan fisik dengan optimal. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang belum memiliki kebiasaan makan sehat. Pola konsumsi makanan cepat saji, minuman manis berlebihan, serta kurangnya pemahaman terhadap pentingnya sarapan masih menjadi masalah umum di lingkungan sekolah.

Lingkungan sekolah memiliki peran strategis sebagai tempat edukasi dan pembentukan karakter, termasuk dalam hal perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, promosi kesehatan gizi di sekolah sangat penting dilakukan sebagai bagian dari upaya menciptakan generasi yang sehat dan cerdas. Kegiatan ini dapat diwujudkan melalui edukasi gizi dalam kurikulum, penyediaan kantin sehat, serta keterlibatan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan.

Gizi dan kesehatan adalah suatu keadaan atau kondisi kesehatan seorang anak yang dapat diamati melalui berbagai faktor selama pertumbuhan dan perkembangan anak.¹ Kesehatan adalah hal yang paling penting dan sangat berharga bagi masyarakat luas, untuk mencapai kondisi tersebut, diperlukan asupan gizi yang tepat. Gizi merupakan zat makanan yang dapat memberikan kesehatan bila dikonsumsi oleh manusia. Oleh karena itu gizi dan kesehatan sangat berhubungan. Gizi dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh status gizi anak, status kesehatan, lingkungan, pelayanan dan fasilitas kesehatan, angka kesakitan dan angka harapan hidup anak. Berbagai program pemerintah mengenai pemenuhan gizi seimbang telah banyak dirancang contohnya adalah Indonesia Sehat 2010 yang memiliki tujuan meningkatkan

ketersediaan makanan pokok dengan jumlah yang cukup, meningkatkan penganekaragaman konsumsi pangan dan meningkatkan pelayanan gizi untuk mencapai keadaan gizi yang baik.

Namun penerapan akan pentingnya kebiasaan hidup sehat dan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari tampaknya belum dirasakan kebutuhannya oleh sebagian besar masyarakat. Karena itu, upaya perbaikan gizi tidak cukup dengan penyediaan sarana tetapi juga perlu upaya sikap dan perilaku yang perlu didukung oleh semua pihak dan juga dalam bidang pendidikan.

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Kurangnya pengetahuan gizi akan menimbulkan banyak dampak, salah satunya adalah menyebabkan pola makan yang salah. Pola makan merupakan perilaku yang penting karena memengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang salah akan menyebabkan ketidakseimbangan energi karena kuantitas dan kualitas makanan maupun minuman yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap asupan gizi dan berdampak pada status gizi serta kesehatan (Yubanci et al., 2014). Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS).

Pada usia ini anak cenderung memiliki kesukaan pada jenis makanan tertentu yang nantinya dapat membentuk kebiasaan makan anak hingga dewasa (Almatsier et al., 2011). Usia sekolah merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat. Pada usia ini aktivitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolahraga atau membantu orangtua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal.

Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan yang sangat memengaruhi perilaku makannya. Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas bagi mereka yang kelebihan kalori dan gizi kurang atau stunted bagi mereka yang kekurangan gizi (Jukes, 2008).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), gizi seimbang sangat penting dalam mendukung aktivitas belajar dan perkembangan anak. Edukasi gizi harus dilakukan sejak dini melalui lingkungan terdekat seperti keluarga dan sekolah. WHO (2019) juga menyatakan bahwa program promosi gizi di sekolah dapat mengurangi risiko obesitas dan penyakit tidak menular di masa dewasa.

Penelitian oleh Hardinsyah dan Supariasa (2020) menunjukkan bahwa intervensi gizi melalui kantin sehat dan penyuluhan berkala dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap makanan bergizi. Selain itu, Notoatmodjo (2010) menekankan pentingnya pendekatan perilaku dalam promosi kesehatan, yang harus dilakukan melalui komunikasi efektif dan pembiasaan lingkungan.

Dengan memperhatikan literatur tersebut, promosi kesehatan gizi di sekolah perlu dirancang secara holistik dengan memperhatikan aspek edukatif, lingkungan fisik, serta keterlibatan berbagai pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode edukasi penyuluhan terkait gizi seimbang pada anak usia sekolah dengan menjelaskan materi tentang pentingnya gizi seimbang serta bercerita sambil bermain dan bermain games quiz yang berkaitan dengan

makanan bergizi seimbang. Metode ini dipilih berdasarkan ketersediaan fasilitas dan infrastruktur yang tersedia, dan menyesuaikan dengan kondisi responden yaitu anak usia sekolah kelas 4.

Dengan diselingi permainan diharapkan kegiatan dapat berjalan dengan menarik dan memastikan bahwa pelaksanaan kegiatan dapat berjalan tanpa hambatan. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 31 Mei 2025, di Wilayah Provinsi Sulawesi Selatan, Kota Makassar, Kecamatan Manggala Di SD INPRES PERUMNAS II/I. Sasaran kegiatan edukasi ditujukan pada siswa/i SD INPRES PERUMNAS II/I di kelas 4, selanjutnya melakukan penjelasan materi dan dilanjutkan dengan bercerita sambil bermain menggunakan tancap layar yang bercerita tentang makanan sehat tumbuh pun kuat dan di lanjutkan dengan quiz games.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi sehat di kalangan siswa/i, siswa/i menjadi lebih paham tentang pentingnya makanan bergizi seimbang dan mereka dapat mengidentifikasi makanan sehat dengan tidak sehat.

1. Peningkatan Pengetahuan Gizi Siswa

Upaya peningkatan pengetahuan gizi ini bertujuan agar anak-anak dapat mengenal berbagai jenis makanan sehat, memahami manfaatnya bagi tubuh, dan mulai membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan bergizi setiap hari. Pengetahuan ini juga membantu anak menghindari kebiasaan makan makanan yang tidak sehat, seperti makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Metode yang digunakan untuk menyampaikan edukasi gizi kepada anak SD harus disesuaikan dengan usia mereka, misalnya melalui cerita, lagu, permainan, gambar menarik, video edukatif, dan praktik langsung seperti membuat bekal sehat. Peran guru, orang tua, serta lingkungan sekolah sangat penting dalam mendukung proses ini. Dengan meningkatnya pengetahuan gizi, anak-anak akan lebih sadar terhadap pentingnya makanan sehat dan mampu menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya akan mendukung tumbuh kembang dan prestasi belajar mereka.

Langkah penting dalam membentuk pola makan sehat sejak usia dini. Anak-anak usia sekolah dasar sedang berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kemampuan belajar, serta daya tahan tubuh.



Gambar 1. Sosialisasi Kesehatan Gizi

2. Peningkatan Kesadaran Kesehatan

Usaha untuk mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan dan hidup sehat sejak dini. Anak-anak diajarkan hal-hal sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menggosok gigi dua kali sehari, makan makanan bergizi, rajin berolahraga, dan istirahat yang cukup. Tujuannya agar anak-anak terbiasa hidup sehat, terhindar dari penyakit, dan bisa tumbuh dengan kuat, cerdas, dan aktif di sekolah maupun di rumah. Edukasi ini dilakukan dengan cara yang menyenangkan, seperti lewat cerita, lagu, gambar, dan permainan.

3. Kendala Yang Dihadapi

Menjalankan pola makan dengan gizi seimbang bagi anak sekolah dasar seringkali menghadapi beberapa tantangan. Salah satu kendala utama adalah kurangnya pengetahuan, baik dari anak maupun orang tua, tentang pentingnya gizi seimbang dan manfaatnya bagi pertumbuhan serta kesehatan anak. Banyak anak lebih menyukai makanan cepat saji atau camilan manis yang kurang bernutrisi dibandingkan sayur, buah, atau makanan sehat lainnya.

Selain itu, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi juga menjadi masalah, terutama di daerah yang sulit dijangkau atau bagi keluarga dengan keterbatasan ekonomi, sehingga menyediakan menu sehat setiap hari menjadi sulit. Lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya, juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak, misalnya jika teman-temannya lebih suka makanan tidak sehat, anak pun cenderung mengikuti.

Dukungan dari sekolah dan keluarga sangat penting, namun sering kali kurang maksimal. Sekolah mungkin belum rutin memberikan edukasi gizi, dan orang tua yang sibuk terkadang memilih makanan praktis atau cepat saji untuk anak karena keterbatasan waktu. Semua faktor ini membuat penerapan gizi seimbang pada anak SD menjadi tantangan yang perlu diatasi bersama.

4. Rekomendasi

Gizi seimbang sangat penting bagi anak SD karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan nutrisi yang cukup agar tubuh dan otak berkembang dengan baik. Untuk itu, anak perlu mengonsumsi makanan yang beragam, yaitu dari berbagai kelompok makanan seperti karbohidrat (misalnya nasi, roti, kentang), protein (daging, ikan, telur, kacang-kacangan), sayur, buah, dan produk susu. Makanan yang beragam ini membantu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi penting seperti vitamin, mineral, dan protein.

Sarapan sehat juga sangat dianjurkan setiap hari karena memberikan energi yang dibutuhkan anak untuk belajar dan bermain. Sarapan yang baik bisa berupa roti gandum, telur rebus, buah segar, atau susu. Selain itu, anak perlu dibiasakan untuk membatasi konsumsi makanan yang mengandung banyak gula dan lemak jenuh, seperti permen, minuman bersoda, dan gorengan. Makanan seperti ini jika dikonsumsi berlebihan bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas atau gangguan pencernaan. Minum air putih yang cukup juga sangat penting untuk menjaga tubuh agar tetap segar dan membantu proses metabolisme. Anak sebaiknya minum minimal 6 sampai 8 gelas air sehari.

Kebiasaan cuci tangan sebelum makan perlu diajarkan agar anak terhindar dari penyakit yang bisa mengganggu penyerapan nutrisi dalam tubuh. Melibatkan anak dalam menyiapkan makanan sehat di rumah bisa membuat mereka lebih tertarik dan memahami pentingnya makanan bergizi. Contoh yang baik dari orang tua dan guru juga sangat berpengaruh, karena anak cenderung meniru perilaku di sekitarnya. Terakhir, gizi seimbang tidak hanya soal makanan, tetapi juga didukung oleh aktivitas fisik yang cukup dan waktu istirahat yang baik agar anak tetap sehat dan aktif sepanjang hari. Dengan mengikuti rekomendasi ini, anak-anak SD bisa tumbuh dengan sehat, kuat, dan siap menjalani aktivitas belajar dan bermain setiap hari.

KESIMPULAN

Promosi gizi kepada anak sekolah dasar merupakan langkah penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan bergizi seimbang, mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang sehat serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gizi bagi pertumbuhan dan konsentrasi belajar.

Melalui pendekatan edukasi dan interaktif, seperti permainan, demonstrasi makanan sehat, dan lomba-lomba, anak-anak lebih mudah memahami dan tertarik untuk mempraktikkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keberhasilan program ini sangat bergantung pada dukungan dari guru, orang tua, dan lingkungan sekolah yang menciptakan akses terhadap makanan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh media promosi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi pada siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61-70.
- Dewi, A. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Risiko Gizi Lebih Di Sekolah Dasar Negeri Plawad Iv Kabupaten Karawang (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Nelwan, J. E., Musa, E. C., & Sumampouw, O. J. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2088-2099.
- Prasetyo, Y. B. (2014). Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Lombok Timur. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 22(2), 102-113.

- Yuliati, E., Kandarina, B. I., & Sudargo, T. (2018). Pengaruh promosi gizi di sekolah terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang konsumsi air pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 13-24.
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13-18.